REDAKCJA I ADMINISTRACJA: KRAKÓW, ZIELONA 7. TEL. 510.

STRON 16 STRON

CENA 80 MAREK.

TYGODNIK SPORTOWY

ORGAN NIEZALEŻNY DLA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO MŁODZIEŻY.

Wychodzi w każdy piątek.

Prenumerata kwartalna	. . . .	Mp. 920·—
„ półroczna	. . . .	„ 1800·—
„ roczna	. . . .	„ 3400·—

ROK I. KRAKÓW DNIA 30. GRUDNIA 1921 ROKU. NR. 34

REPREZENTACJA WĘGIER.



Reprezentacja węgierska, która pobiła Szwecję. 4:2.

Od lewej ku prawej stronie stoją: Orth, Braun, **Fogl II., Mandl, Schlosser, Zsak, Kertesz II., Obitz,** Jenny, **Molnar, Blum.** (Wymienieni tłustym drukiem, brali udział w matchu Polska — Węgry.

BILANS SPORTOWY ROKU 1921.

Rok 1921 był dla ruchu sportowego w Polsce — rokiem organizacji i konsolidacji. Rzeczywiście niedawno jeszcze luzem idące towarzystwa sportowe najrozmaitszych gałęzi sportowych, utworzyły z konieczności pewne grupy organizacyjne, złączyły się w jednolite związki. Obok związków sportowych już istniejących powstały nowe, dla innego wprawdzie działu, ale dla tego samego głównego celu pracujące. Każdy z tych poszczególnych związków starał się zespolić i zjednoczyć wszystkie towarzystwa lub sekcje, uprawiające daną gałęź sportu. Wszędzie widzimy przeważnie pracę wewnętrzno-organizacyjną, jest to okres tworzenia, okres przygotowawczy. Gdzieniegdzie zaś widnieją usiłowania do akcji zewnętrznej, której głównym bodźcem jest chęć porównania swoich sił z sąsiadującemi lub pokrewnemi grupami, względnie nawet ze zagranicznemi i zorjentowania się na tej podstawie w pracy i koniecznych jeszcze wysiłkach. Nietylko jednakże związki towarzystw okazały się koniecznymi, także i Związek Związków konsekwentnie stał się potrzebą ruchu sportowego i znajduje on się już w stadjum powstania.

Obowiązkiem naszym jest z końcem roku zrobić bilans naszej pracy, naszego dorobku, naszej wartości. Zestawmy nasze aktywa, passywa i wyciągnijmy saldo, jakie pozostaje nam na rok następny. Naturalnie nie pod względem kasowym, ale organizacyjno-sportowym.

Najintenzywniejszą pracę wykazały towarzystwa i *związki footballowe.* Sport ten staje się powoli i w naszem państwie masowym. Powstały dziesiątki nowych klubów i drużyn. Istniejące już związki okręgowe w liczbie 5, powiększyły się o 1, wileński. Praca w tychże stała się systematyczniejszą, acz gdzieniegdzie jednolitość i spoistość wewnętrzna szwankowały (Poznań). — Okręg krakowski powiększony został o szmat bielsko-cieszyński. Okręgi rozegrały swoje mistrzostwa okręgowe w dwóch, a nawet i trzech klasach, prawie-że w porządku. Wielkie braki okazały się w naszych kollegjach sędziowskich, które nie wszędzie i nie zawsze stały na należytej wysokości. Główną przyczyną jest tu brak odpowiednio rutynowanych sędziów, oraz niepotrzebne, a zgubne osobiste zatargi i anse, które tylko samej sprawie szkodzą. — Organizacja Związków okręgowych chromała na punkcie zupełnej rozbieżności w pracy. Partykularyzm i zaściankowość jeszcze ciągle są punktem wyjścia wszystkich prawie członków zarządów, a szczególnie członków komisyj i praca cała obraca się raczej ciągle jeszcze około rywalizacji międzyklubowej, której symptomy i zjawiska wypełniają właściwie protokoły posiedzeń, uchwały, wnioski, no i — co najważniejsze — kary dyscyplinarne. Czasami miało się wrażenie, iż organizacje nasze piłki nożnej są jakimś trybunałem karnym, a cała działalność klubów jednem wielkiem przestępstwem, jedyną zaś myślą przewodnią działaczów klubowych — postawienie w stan oskarżenia konkurencyjnego klubu i ewentualnie jaknajrychlejszego zamknięcia go i wyeliminowania ze społeczności sportowej. — Miejmy nadzieję, iż stosunki te zmienią się na lepsze, że nareszcie nastanie czas, gdzie reprezentantami naszymi w związkach będą ludzie nie szukający tylko mandatów lub pola do siania ciągłych nienawiści, ale pracujący faktycznie dla dobra i w imię sprawy, nie z punktu widzenia tego lub owego towarzystwa, ale ze stanowiska interesu ogólno sportowego. — Poziom gry naogół się nie obniżył, ale nie możnaby mówić o podniesieniu się niveau, mimo zrównania pewnego cyfrowych wyników i mimo pracy kilku zagranicznych trenerów, oraz stosunkowo dość licznych matchów z zagranicznemi drużynami. Przypuszczalnie powodem jest tu zmiana składów i widoczna konieczność odmłodzenia niektórych drużyn.

Naczelna instytucja Z. O. P. N. — Polski Zw. P. N. przeprowadził pierwsze swoje mistrzostwa państwowe, w których głównie odległość terytorjalna, oraz nieumiejętne wyznaczanie sędziów dały się we znaki. W pracy administracyjnej P. Z. P. N. dał się odczuwać pewien szlendrjan, a propagandy brak było zupełnie. Jedynym jasnym punktem P. Z. P. N. jest przeprowadzenie pierwszych polskich międzypaństwowych zawodów Węgry — Polska w Budapeszcie. — W ostatnich czasach wysuwają się wnioski o przeniesienie P. Z. P. N. z Krakowa do Warszawy.

Związek lekkoatletyczny z siedzibą we Lwowie, nie przyczynił się wielce do rozwinięcia i pogłębienia tego pięknego sportu. Nie ulega wątpliwości, iż z powodu »zarazy« footballowej, ogromnie utrudnioną jest praca we wszelkich innych związkach sportowych. Mimo to zorganizowano pewne zawody we Lwowie, Warszawie, Poznaniu, Wilnie, Lublinie, Łodzi (tylko nie Krakowie!!), nawet o mistrzostwo Polski we Lwowie, oraz międzynarodowe w Warszawie, które naogół wykazały istnienie dobrego materjału, brak zupełny należytego treningu, obniżenie poziomu technicznego i rekordowego w stosunku do czasów przedwojennych. — Przeniesienie w ostatnich czasach siedziby Związku ze Lwowa do Warszawy daje na razie tylko dobre horoskopy, prawdopodobnie nie nieuzasadnione. Zupełne zaniedbanie sportu lekkoatletycznego jest dla nas wprost hańbą i wielką plamą w stosunku do zagranicy. Żaden sport nie nadaje się tak ze wszystkich względów, zdrowotnych, estetycznych, wychowawczych i finansowych, do noszenia i przeprowadzenia charakteru masowego, jak lekka atletyka. Musimy za wszelką cenę dążyć do wyrobienia jej ilościowo i jakościowo tak wielkich rzesz zwolenników, abyśmy naprawdę nie pozostali na dziesiątki lat w tyle za zagranicą.

Sport kolarski zbudził się również z letargu, acz jeszcze nie we wszystkich miastach, w których swego czasu kwitnął, np. we Lwowie. Towarzystwa kolarskie b. Kongresówki dały tu inicjatywę, głównie łódzkie, warszawskie i częstochowskie. Kraków i Poznań poszedł za ich przykładem. Rozpoczęto systematyczniejsze treningi i nawet założono Związek państwowy kolarski, który jednakże faktycznie ani administracyjnie, ani organizacyjnie, ani propagandystycznie nie zadowolnił, przynajmniej narazie. Warszawa wybudowała piękny tor, także Kraków podniósł się o tyle, iż Cracovia bieżnię swoją zamieniła na tor kolarski. Umożliwiło to urządzenie szeregu bardzo licznych, jak na początki, zawodów kolarskich i motocyklistycznych, a nawet międzynarodowego turnieju w Warszawie, które łącznie wykazały piękną klasę kilku wybitnych jednostek w Warszawie, głównie p. Szymczyka, oraz dobry materjał wśród krakowskich kolarzy, którzy przeciętnie i ilościowo stanowią nawet lepszą klasę, niż Warszawa. Niezbędnem jest tutaj wyćwiczenie kierowników zawodów, starterów i sędziów, gdyż na punkcie organizacji zawodów i ścisłego przeprowadzenia fachowego tychże, jeszcze nasze towarzystwa nie dostarczają odpowiednio wyszkolonych jednostek. — Nie ulega wątpliwości, iż na wiosnę roku przyszłego sport kolarski niesłychanie się rozwinie i gdyby tylko przemysł i handel umożliwiły wyrób lub tańsze sprowadzenie kół i poszczególnych części i składników, napewnoby to wzmogło możność uprawiania tego za granicą bardzo rozpowszechnionego sportu.

(Dokończenie nastąpi).

Dr. Henryk Leser.

Prasa stołeczna — a sport.

Jak wielką rolę we wszelkich dziedzinach życia społecznego odgrywa prasa codzienna, widzimy na każdym kroku, a znaczenie jej, jako wyrazicielki zapatrywań pewnych grup podobnie myślących ludzi, pojmuje dziś każdy. Bez udziału i poparcia prasy tej nie dochodzi do skutku niemal żadne przedsięwzięcie, jakiejkolwiek by ono było natury i nie miniemy się wiele z prawdą twierdząc, iż nawet najszlachetniejsze poczynania zostaną w sferze projektów nieurzeczywistnionych, gdy właśnie prasa stanie do nich w jawnej i zdecydowanej opozycji. Nic też dziwnego, że rozwijający się z żywiołową wprost siłą ruch sportowy w Warszawie, natrafia na swej drodze tyle nieprzezwyciężonych przeszkód, jeżeli weźmiemy pod uwagę obojętność (że nie użyję silniejszego wyrażenia) codziennej prasy stołecznej w stosunku do życia sportowego i jego potrzeb.

Jakże różne są warunki pracy pjonierów idei sportu w Warszawie, w porównaniu do innych większych miast Polski, gdzie niezależnie od prasy fachowej, której stolica dotąd nie posiada, codzienna idzie ręka w rękę z organizacjami, mającemi na celu rozwój fizyczny, wytwarzając stały kontakt między niemi i społeczeństwem, a przez to samo pozwala na osiąganie dla sportu coraz to nowych zdobyczy. U nas rzecz się ma zupełnie inaczej. Z kilkunastu codziennych pism, wychodzących przeważnie w dwu wydaniach (rannem i wieczornem), jedynie „Polska Zbrojna“ i „Kurjer Polski“ traktują sport poważnie, prowadząc na swych łamach specjalne działy pod kierunkiem rzeczywiście fachowo odpowiedzialnych jednostek. W innych pismach, o ile wogóle piszą one coś o sporcie, sprawa ta traktowaną jest zgoła „indywidualnie“, to znaczy zależną jest od stanowiska społecznego, poziomu intellektualnego, a często nawet zapatrywań politycznych człowieka, którego kontraktowym przywilejem jest pobieranie miesięcznej pensji za tytuł referenta sportowego odpowiedniej redakcji. Rok temu było już nawet nieco lepiej, gdyż panowie tacy wysilać się musieli na zamieszczanie większej ilości materjału sportowego, albowiem płacono im od wiersza; dzisiaj natomiast pojawiają się od czasu do czasu, w rozmaitych organach prasy stołecznej, oderwane wzmianki, (noszące zawsze senzacyjny tytuł) jak n. p. „Trjumf Cracovii“, „Zwycięstwo Polaka“, „Klęska Polonii“ i t. p., a pod tym nagłówkiem mieści się kilka wierszy treści przedrukowanej, zazwyczaj z błędami, z jakiegoś pisma sportowego, bez żadnego porządku i systemu w podawaniu wiadomości sportowych, żadnej myśli przewodniej, natomiast często recenzje sportowe używane są jako środek do porachunków osobistych, a nawet politycznych i wyznaniowych. Wiadomem jest też powszechnie, iż gazeta „N“ nie napisze nigdy przychylnie o klubie „I“, gdyż kierunek pisma nie pozwala na to. Mimo to pan, który piastuje urząd referenta w tem piśmie, a ma się za fachowca, pisze w takich wypadkach według wskazówek naczelnego redaktora, mającego takie pojęcie o sporcie, jak niemowlę o polityce. Trudno! Walka o byt.

Mamy tu pewien organ, który prawdopodobnie w zupełnie dobrej wierze, umieszcza wzmianki sportowe w rubryce „Wypadki i kradzieże“. Pomysł ten, skądinąd dość oryginalny, może wielce sport spopularyzować, biorąc pod uwagę charakter brukowy pisma i publiczność, która go czytuje. Dla równowagi zapewne, tensam organ stołeczny, wszelkie zapasy malowanych i watowanych siłaczów cyrkowych, oraz wyścigi konne (z totalizatorem kształcącym charakter człowieka) zaopatruje nagłówkiem „Ze sportu“, mając zapewne na myśli odstraszenie od nich czytelników. Jeszcze inne poważne pismo nie pisze o sporcie nic, zostawiając wiecej miejsca na omawianie potrzeb organizacji tak koniecznych, jak „Klub Szaradzistów Polskich“ i t. p, jednakże zajmuje się zawodowo godzeniem powaśnionych klubów sportowych, choć mandatu tego nie zdobyło sobie niczem.



Z OFIC. WOJSKOW. KURSU NARCIARSKIEGO W ZAKOPANEM. Od lewej ku prawej stronie stoją: por. Orawiec, ppor. Rożniewski, por. Nowobilski, kap. Ziętkiewicz, mjr. inż. Bobkowski, kierownik kursu, ppor. Paulowski, por. Zagórski, kpt. Kempski, ppor Rzymek.

Są wprawdzie i pewne fakta znamionujące poprawę stosunków prasowych w Warszawie, nie pisze się bowiem, jak w 15. i 16. roku o „skokach z kijkiem“, „rzutach kulą w nogi“, rezultatów matchów nie podaje się więcej w ułamkach dziesiętnych, wyników skoku nie mierzy się na czas, lecz dobre strony są zawsze przez krytyków zapoznawane.

Ale dość ironji, aczkolwiek nie wyszła ona bynajmniej poza ramy rzeczywistości. Jeżeli pozwoliłem sobie na ten ton, to jedynie w celu jak najjaskrawszego zobrazowania stanowiska większości prasy stołecznej, jakie zajmuje ona wobec sportu. Zapytać teraz warto, czy długo ono trwać będzie, czy rzeczywiście nie należy i nie można przedsięwziąć jakiejś akcji, któraby uzdrowiła te skandaliczne wprost stosunki? Mojem zdaniem inicjatywę w tym kierunku powinny dać Związki Okręgowe Warszawskie (P. N. i L. A.) i na urządzonej specjalnie w tym celu konferencji z przedstawicielami pism codziennych, omówiwszy wszechstronnie tę palącą sprawę, zaproponować wyznaczenie ze swego ramienia stałych referentów sportowych, fachowców, którzyby pracę swą pojmowali rzeczywiście ideowo. Przypuszczać należy, iż żadne pismo poważne nie odmówi swego placet na takie postawienie sprawy, a prasa codzienna wyzbywszy się ze swych redakcji niepotrzebnych pasożytów i szkodników, przemówi nareszciez całą siłą, popierając ideę rozwoju fizycznego młodzieży na całej linji. *M. S.*

Narciarstwo.

Szwajcarski Zw. Narciarski urządza w Davos dnia 3, 4 i 5 lutego 1922 wielkie krajowe zawody narciarskie.

Z końcem lutego 1922 r. odbędą się w Monachjum wielkie międzynarodowe zawody narciarskie z udziałem narciarzy szwedzkich, norweskich, austrjackich, szwajcarskich, czecho-słowackich, no i niemieckich.

Najlepszy skok na nartach, osiągnięty na skoczni w Stümpfling (koło Monachjum) wynosi 51 metrów.

Szanownym Współpracownikom, Korespondentom, Czytelnikom i Przyjaciołom naszego pisma życzymy szczęśliwego Nowego Roku!

Redakcja.

POLSKA — WĘGRY.

Krytyka ogólna.

(Ciąg dalszy).

Jeśli chodzi o porównanie naszych kwalifikacji z węgierskiemi, to należy skonstatować przedewszystkiem u ostatnich: 1) wyższość techniczną i to a) w stoppingu, b) rzutach głową, c) opanowaniu piłki i d) operowaniu piłką; 2) wyższość taktyczną i kombinacyjną, opartą na dłuższem i systematycznem wyszkoleniu; 3) wyższość podstawy treningowej, gruntującą się na długoletniej tradycji i rozwiniętych stosunkach międzynarodowych.

Co do punktu ad 1) wypowiedzieliśmy się szczegółowo w „Uwagach z matchu Kispesti“ w N-rze 6-tym „Tygodnika Sportowego“ i nie mamy do ówczesnych wywodów prawie nic do dodania.

Naszym drużynom, a bardziej jeszcze naszym „fachowym“ kierownictwom wydaje się, iż posiadanie pewnych kardynalnych podstaw techniki, jest już wystarczającem tłem do posunięcia się w treningu naprzód. Gracz, który jako tako umie stoppować, bić głową, strzelać, już wogóle nie chce ćwiczyć tych dawno zapomnianych głupstw, może on tylko jeszcze się uczyć dalszych, wyższych umiejętności. Proste, prymitywne zasady i podstawy są nie dla niego, to dla początkujących, dla juniorów. Zapoznaje on w swej zarozumiałości i nieuświadomieniu, iż wyższych umiejętności nabyć można dopiero po zupełnem opanowaniu elementarnych zasad i że nie zdoła on wykonać trudniejszych momentów i sytuacji, gdy nie pokona wytrwale wszelkich poszczególnych, prostych a jednak trudnych ćwiczeń. Ciekawa rzecz. To, co jest zupełnie zrozumiałem we wszelkich dyscyplinach, w każdej umiejętności i sztuce, przejście przez długoletnią szkołę, począwszy od elementarza, poprzez początkujące, średnie i wyższe klasy, czy działy danej konkretnej nauki, to jest zupełnie negowanem w sporcie, a szczególnie we footballu.

Nie możemy dość silnie zaakcentować, iż jak długo nasi sportowcy, a przedewszystkiem nasi wychowawcy, kierownicy (nie trenerzy, bo ci rekrutują się przeważnie z ludzi nieinteligentnych i nie mają pojęcia o wychowaniu fizycznem) nie uświadomią sobie tego prostego, a jednak tak trudnego do przeprowadzenia zadania, tak długo my, w porównaniu do zagranicy, będziemy rozporządzali tylko niewyszkolonymi, niewykończonymi graczami, ale nie tem, co się zwie „materjałem sportowym“. Faktycznie bowiem nasz materjał ludzki jest surowy, nieociosany i nie stanowi, bo nie może stanowić prawdziwego, przyszłościowego, nadzieję rokującego materjału sportowego. Gdy zagranicą młodzieniec z 16-tym rokiem rozpoczyna trening i szkołę, która trwa czasami i 10 lat, a dopiero gdzieś między 25-tym a 30-tym rokiem życia zaczyna dopiero stawać się graczem, który najczęściej dopiero ponad 30-ką osiąga swój szczyt i utrzymuje się dość długo na tym poziomie — u nas już z 20 rokiem stają się gracze mistrzami, kończąc zwyczajnie swą karjerę sportową koło 25-go, a najdalej 30-go roku życia. Naszej młodzieży bowiem nie wychowuje się, ale „trenuje“, nie kształci się, ani ćwiczy fizycznie, ale forsuje, bez względu na dane organiczne, dla jaknajrychlejszego wyzyskania energji i sił dla celu konkretnego, którem jest nie zdrowie, ale rekord, względnie zdobycie punktów w mistrzostwie. Nie zdają sobie sprawy nieodpowiedzialni i nieuświadomieni „wychowawcy“, że wprawdzie forsowny, a nie grutowny trening jest krótszą drogą do celu, ale że utrzymanie się u celu jest również czasowo krótkiem, bo brak fundamentalnych, elementarnych, kardynalnych podstaw organicznych i fizjologicznych przedewszystkiem, oraz na nich się opierających technicznych warunków, tak tereotycznych, jak i praktycznych, a w dalszym ciągu podłoża psychicznego i moralnego, które tylko zaistnieć może w uświadomionym i wykształconym co do zadania i celu indywiduum, — uniemożlwiają łącznie trwałe utrzymanie na pewnym poziomie tego surowego materjału sportowego.

Powyższe wywody wydawać się będą napewno niedowarzonym półgłówkom i „realnym działaczom“ zbyt wyidealizowanymi i teoretyzującymi. Nie przeczuwają oni, jak bardzo konkretnymi i praktycznymi, logicznymi i konsekwentnymi są one przy zastosowaniu ich w ćwiczeniu i grze.

Zupełnie zbytecznem byłoby wymienione na początku punkty szczegółowo omawiać i rozbierać. Są to rzeczy proste i jasne, naturalnie, jeśli tylko główny zasadniczy punkt widzenia jest ustalony. Z tego powodu pozwoliliśmy sobie na dłuższe omówienie tej zasady. Na niej opiera się wszystko, z niej wypływają już samorzutnie dalsze wnioski. Zasada ta brzmi: Celem naszym jest wychowanie fizyczne i zdrowie młodzieży. Środkami do tego celu są: ćwiczenia, nie będące w kolizji z naukowemi przesłankami i doświadczeniami anatomji, fizjologji i psychologji. — Wszelkie zatem ćwiczenia, w konkretnym wypadku footballowe, muszą być prowadzone tak, aby nie szkodziły organizmowi i nie wywoływały następnie niepotrzebnych chorób (płucnych, sercowych, stawowych) wśród i dla takich młodzieńców, których konkretna konstytucja organiczna nie wykazuje a priori defektów lub wad, mogących być przeszkodą w wykonywaniu wymaganej i koniecznej pracy treningowej. Następnie warunki ćwiczeń muszą być bezwzględnie hygjeniczne i czasowo, terminowo dokładnie oznaczone i ograniczone.

Dopiero przy zaistnieniu tych podstaw można kroczyć, przy równoczesnem niezbędnem uwzględnieniu ćwiczeń wszelkich mięśni zapomocą gimnastyki szwedzkiej, ćwiczeń płuc i serca przy pomocy lekkiej atletyki (biegi, skoki, rzuty) ewentualnie pływania, do praktycznego treningu footballowego. Trening zaś footballowy, jak z powyższego widzimy, dzieli się z natury rzeczy na kilka działów: 1) utrzymanie i rozwijanie organizmu na zdrowych podstawach, 2) technika piłki nożnej, 3) bieg, tempo i wytrzymałość, 4) taktyka, kombinacja czyli mózgowa, umysłowa strona wyszkolenia fotallowego, 5) współpraca psychiczna, ćwiczenie siły nerwów, organizacji i ekonomji walki, woli zwycięstwa. Każdy z tych poszczególnych działów rozpada się na dziesiątki różnych ćwiczeń, których przeprowadzenie skrupulatne i systematyczne wedle pewnego opracowanego planu daje szkołę footballu. Istnieją nieliczne wprawdzie dzieła, ale istnieją, które szeroko omawiają powyżej podniesione (może nie wszystkie) ćwiczenia.

Tu leży jądro kwestji. Tu szukać należy i musi się przyczyny pierwiastkowej w poziomie naszego sportu w ogólności, a szczególnie w footballu, w stosunku do za granicy.

Pracę naszą podzielić zatem musimy na dwie części: 1) wychowanie przyrostu młodzieży od podstaw, 2) sanacja treningów już istniejącego materjału w zastosowaniu do warunków przymusowych i do celów. — Praca ta należy właściwie do odpowiedzialnych, oficjalnych i urzędowych czynników. Gdy one jednakże, zapatrzone w tabele mistrzowskie, siatki bramkowe i okienka kasowe, z braku uświadomienia, czy ignorancji, z fanatyzmu czy partykularyzmu, zadania swego nie widzą lub nie znają, będzie się musiała zająć tą sprawą i pracą — prasa sportowa. Dzisiejsze wywody są tylko zaczątkiem szeregu prac. Dotyczące punkta będziemy obszernie rozbierali i omawiali.

Dr Henryk Leser.

Prasa węgierska o matchu Polska — Węgry.

Sportlap z 19 grudnia br.

„Niedzielne zawody zacieśniły przyjaźn polsko-węgierską. Równocześnie dzięki temu wstąpili Polacy do europejskiego koncernu, a rezultat przewyższył najoptymistyczniejsze oczekiwania. Wynik wskazuje na wybitną jakość graczy, napewno będą też oni wdzięczni, gdyż przez te zawody dali poraz pierwszy słyszeć o sobie i okazali się godnymi przeciwnikami wielkich klubów. Publiczności przybyło, mimo pomyślnej aury, stosunkowo mało. Publika jest zawsze najlepszem kryterjum. — Przyznajemy, sam match nie mógł zagrzać publiczności. Wielkie „kanony“, Orth i Pataky, kierownicy i sprężyny ataku, którzyby napewno pewne goale uzyskali, brakowali. Szczególnie druga połowa nie zadowolniła publiczności, gdyż mimo gry na jedną bramkę, nie uzyskali nasi niczego. Przyczyna leżała nietylko w brawurowej obronie bramkarza Polski, ale przedewszystkiem w niezdarności ataku węgierskiego. Jak pochlebnym jest rezultat ten dla Polski, tak deprymującym jest on dla niveau węgierskiego. Gdyby nasza cała 11-ka walczyła z takim animuszem, jak przeciw Szwecji, miałaby olbrzymią cyfrową przewagę. Musimy się jednak pogodzić z tym wynikiem i oczekujemy cierpliwie rewanżu na wiosnę, kiedy skorygować możemy zaszłe wypadki“. — „W teamie węg. byli tacy, którzy umieli i chcieli grać, następnie tacy, którzy chcieli, a nie umieli grać, wreszcie tacy, którzy ani nie chcieli, ani umieli. Tych ostatnich było najwięcej“. — „Polski team nie osiągnął jeszcze takiego niveau, by mógł przedsiębrać zawody reprezentatywne. Narazie możemy chwalić tylko przykładną ambicję, poważną i animującą grę, które to zalety są charakterystycznemi cechami i kwalifikacjami polskiej reprezentacji. Do gry całościowej ma ona chwalebny zmysł. Agresywnie nie mogła ona wystąpić, gdyż defenzywa nasza z łatwością udaremniała bezsilne jej ataki. Nasi obrońcy nie mieli wielkiej roboty. Najlepszym z gości był bramkarz Loth, którego styl i odwaga jest brawurową; poza jednak pierwszoklasowemi kwalifikacjami miał on wiele szczęścia i jemu jedynie należy zawdzięczyć, że mimo złej gry Węgrów nie zostali Polacy obsypani bramkami. Znakomitymi byli obaj obrońcy, którzy dobrze startowali. Są oni najbardziej rutynowanymi z drużyny, oprócz wytrwałości posiadają dobrą technikę. W pomocy odznaczył się Cikowski spokojną, elegancką i inteligentną grą. Przewyższa on znacznie swych kolegów. Ze skrajnych pomocników lepszym był Synowiec z powodu swego oddania się. Z ataku najlepszym był Sperling, dobry taktyk; produkował on kilka dobrych przebojów, których koledzy jego nie umieli wykorzystać. Prawy łącznik Kuchar wykazał zręczną i rutynowaną grę. Kałużę o znakomitych kwalifikacjach, znaleźliśmy bardzo słabym. Łącznicy byli nawet wedle polskiego sądu słabi; jest niemożliwem, by nie było w Polsce lepszych łączników“.

Zdanie internacjonałów węgierskich.

Podczas pauzy:

Kertesz II: Teraz dopiero wiemy, co znaczą Orth i Pataky. Bez nich niema harmonji i gra nie idzie. Grę charakteryzują usiłowania. Napróżno wydaje pomoc swą duszę, atak wzdryga się przed strzałem. Nie widzą oni, jak się Polacy świetnie ustawiali i bronili. Tu tylko liczne strzały i energja mogą pomóc. Przykro mi, iż rzut karny nie został wyzyskanym. Prawdopodobnie strzelimy po pauzie jeszcze 2 goale. Mam nadzieję w Szabo.

Schlosser: Atak miałby za zadanie wykazać różnicę poziomu, a do tego potrzeba nie przewagi, ale cyfrowego wyniku. Zdobyliśmy jednego goala, może będzie i drugi. Atak nie rozumie się wzajemnie. Brak nam Ortha.

Fogl II: Powinniśmy mieć już 2 — 3 goali. Przy rzucie karnym może każdy mieć pecha. Ja go też miałem. Wykonałem rzut głębiej, niż powinienem. Nie zrobiłem tego z rycerstwa, we footballu niema pardonu.

Blum: Wielki entuzjazm Polaków spowoduje uzyskanie pochlebnego wyniku, jeśli ich płuca wytrzymają.



KERTESZ II.
Kapitan teamu węgierskiego.

Po matchu:

Kertesz II: Wszystko nadaremnie. Żaden z napastników nie miał ochoty do walki. Grali miękko i mechanicznie. Polacy nie potrzebowali wcale się bardzo wysilać, aby udaremnić wszelkie akcje. Przysięgam, że gdybym grał w ataku, strzeliłbym sam 3 goale.

Schlosser: Niemam niczego nowego do powiedzenia. Zdarza się czasem, iż nic nie pomaga.

Fogl II: Z taką drużyną powinniśmy byli zwyciężyć przynajmniej z różnicą 3 goali.

Inne głosy.

Sędzia Grätz. Otwarcie mówiąc, byłem wogóle z całej gry niezadowolonym. Widziałem już Węgry i węgierskie drużyny o wiele lepiej grające. Defenzywa Węgrów była klasyczną.

Az Est z 20 grudnia br.

Publika węgierska nie oczekiwała wielkiego zwycięstwa, brakło bowiem Ortha, Pataky'ego, Brauna i Jenny'ego. Ta psychika publiczności przeszła na graczy. Nie widzieliśmy jeszcze u nas takiej bezdusznej gry. Polakom match ten się przydał, otrzymali niejako pismo polecające i mogą śmiało z tą kartą wizytową zapukać do drzwi Europy. Mogą się oni jednak poszczycić tylko wynikiem cyfrowym, gdyż pozatem ani przez chwilę nie dorównywali oni przeciwnikowi, który wykazał grę bladą. Clou całej gry stanowił Loth i jego brawura. Odznaczał się on wyjątkowo w czasie całej gry. Cała bowiem gra była raczej tylko walką między Węgrami, a Lothem.

Sporthirlap z 19 grudnia br.

Polski sport, znajdujący się jeszcze w powijakach, reprezentował się bardzo dobrze, bo klęska 1 goala z teamem węg. nie jest wcale hańbą, przeciwnie nasi polscy goście mogą mieć tylko satysfakcję. Notujemy to tylko z radością, gdyż przy objęciu roli krytyka nie moglibyśmy wydać dobrej oceny o polskiej reprezentacji. Team polski niema jeszcze footballu wykończonego i wyszkolonego. Klasycznym graczem jest jedynie tylko Loth. Reszta graczy jest szara i nie może się nawet porównać z naszymi.

Magyarorszag z 20 grudnia br.

O grze gości nie można wiele pisać. Niektórzy gracze odznaczali się dobrymi i szybkimi ruchami, inni rozporządzają dobrą techniką. Naogół jednakże nie stoją na wyżynie, jaką zwykliśmy oglądać u innych reprezentatywnych teamów. Nasi gracze byli w złej kondycji. Loth bronił z brawurą bramki.

Nemzeti Sport.

Polski sport nie jest właściwie o wiele starszym od niepodległego państwa polskiego. W czasie pokoju nie wykazał on nic takiego, coby zasługiwało na uwiecznienie w kronice sportowej. Niepodległość pozwoliła Polakom w ciągu niespełna 2 lat uzyskać tak w atletyce jak i footballu takie rezultaty, które wykazują wybitne zdolności sportowe Polaków. — Przesądy musiały ustąpić trzeźwości. Nasi gracze przekonali się, że mają do czynienia z poważnym przeciwnikiem.

Pester Lloyd z 19 grudnia br.

Termin zawodów nie był koniecznie szczęśliwie wybranym. Można to było łatwo poznać po trybunach, których obsada nie odpowiadała nawet matchowi o mistrzowstwo I. kl Match ten nie należał też do wzbudzających specjalne zainteresowanie. Drużyna węgierska nie weszła w swój zwyczajny tryb i polot, napastnicy zdołali tylko rzadko przeprowadzić energiczne akcje, z obrońców mógł tylko Mandl zadowolnić. Ciężar pracy spoczywał na pomocy. Drużyna polska wykazała w stosunku do poprzednio tu widzianych drużyn I. kl., wielkie postępy, nie osiągając jednak międzynarodowej klasy. Dzisiejszy rezultat zawdzięczają goście w pierwszym rzędzie ofiarnej grze każdego członka drużyny.

Podając w tłumaczeniu dosłownem wyjątki z najpoważniejszych pism węgierskich, zastrzegamy sobie jeszcze głos w sprawie tychże po opublikowaniu dalszych głosów prasy zagranicznej. Dla tem dokładniejszego poznania naszej wartości, znaczenia i stanowiska, koniecznem jest właśnie bezwzględne i wierne cytowanie nawet najbardziej ujemnych krytyk. Do nich jeszcze powrócimy.

Redakcja.

Ciężka atletyka.

Mistrz światowy w zapasach, znany amator **inż. Tibor Fischer z Budapesztu** bawi obecnie w Krakowie w sprawach familijnych i pozostanie tu 2—3 tygodni. Wszystkich interesentów i znajomych, którzyby go pragnęli odwiedzić i porozumieć się z nim w sprawach programu pracy, dla wskrzeszenia amatorskiego zapaśnictwa, przyjmie chętnie. Adresować można do naszej redakcji, dla p. Tibora Fischera, lub też o adresie jego u nas się dowiedzieć.

Walki o mistrzostwo światowe amatorskiego zapaśnictwa odbędą się z końcem marca 1922 w Sztokholmie. Przygotowania i organizacja w toku. Ponieważ w Polsce amatorskie walki zapaśnicze już oddawna wogóle nie istnieją, uprosiła redakcja nasza jednego z inicjatorów tej szkoły, aby w powrocie do Budapesztu zaprodukowała tamtejsza trupa amatorska w Krakowie, ewent. w Warszawie i Lwowie, modernistyczną walkę grecko-rzymską. Uzyskaliśmy przyrzeczenie na przyjazd między innymi znanych zwycięzców olimpijskich Dra Vargi, inż. Radwana, inż. Tibora Fischera, którzy chętnie przyjadą do Polski dla zademonstrowania naszym studentom i akademikom prawdziwej szkoły i techniki modernistycznych zapasów atletycznych. — Nasz redaktor naczelny, p. Dr Henryk Leser został w czasie swego pobytu 18. XII. w Budapeszcie, w osobistych konferencjach uproszonym przez inicjatorów, o interwencję i porozumienie się w tej sprawie z kompetentnymi sferami atletyzmu w Polsce. Upraszamy zatem wszystkich interesowanych skomunikować się z nami pisemnie lub osobiście.



MJR. INŻ. BOBKOWSKI, znany działacz na polu narciarstwa. Kierownik Wojskowego Of. Kursu narciarskiego w Zakopanem.

Zbyszko-Cyganiewicz przebywa obecnie w Genewie i ma krótce stanąć przeciwko Szwajcarowi Roth.

Tabela mistrzostw czeskich przedstawia się następująco: A. K. Ctibor (Pilzno) 123 punktów, Ziżka (Praga) 57 p., Nusle (Praga) 54 p., Kral (Vinohrady) 49 p., Hellar (Kosir) 48 p., Ziżka (Pilzno) 46 p., Hellas (Raudnitz) 38 p., A. F. K. Vrsovice 26 p.

We Wiedniu odbyły się 18. grudnia br. zawody o nagrodę pamiątkową Wilhelma Türka. Prócz najlepszych klubów wiedeńskich brał także udział mistrz czeski Ctibor z Pilzna. Pierwsze miejsce zdobył mistrz Wiednia A. C. Herkules. A. C. Ctibor znajduje się dopiero na szóstem miejscu. Wyniki były: A. C. Herkules 1, Kraftsportclub Germania 2, Favoritner A. C. Stöhr 3, Ldhnfuhrwerker A. K. 4, W. A. C. Altona 5, A. C. Ctibor 6, A. C. Cherusker 7, Erdberger Strassenbahner A. C. 8, A. C. Hannibal 9, S. C. Wieden 10.

W Sztuttgarcie odbyły się zawody zapaśnicze o mistrzostwo okręgu między Sportvereinigung a S. C. Untertürkheim. Untertürkheim zwyciężył 8:4.

Stadjon olimpijski w Rzymie.

Przed niedawnym czasem odbyła się w Rzymie uroczystość poświęcenia kamienia węgielnego pod budowę stadjonu sportowego, o którego rozmiarach świadczą najlepiej poniższe cyfry: Powierzchnia stadjonu obejmuje przestrzeń 70.000 m^2. Stadjon ten ma pomieścić wzorowe boisko do gry w piłkę nożną, tor dla cyklistów o długości 450 mtr. z 45^0 krzywizną, tor konny dla kłusaków o długości 804 m., korty tennisowe, strzelnicę, 400 m. bieżnię o prostej 125 m. i pływalnię 4 i pół m. głęboką.

Otwarcie tego stadjonu, około budowy którego wre gorączkowa praca, ma nastąpić w maju 1922 roku. Otwarcie to będzie połączone prawdopodobnie z większemi zawodami międzynarodowemi.

Tak się przedstawia sprawa stadjonu we Włoszech. W Polsce o czemś podobnem długo nam jeszcze marzyć nie wolno. Jedyne nasze boisko w stolicy, które pretenduje do nazwy stadjonu (Agrycola w Warszawie), znajduje się w stanie, kto wie czy nie gorszym od jakiegoś boiska sportowego w zapadłej Pipidówce lub innej Basiówce. O jakiejś zmianie na lepsze nikt u nas nie myśli, chociaż nie można tego nikomu brać za złe, gdyż do gruntownej, że się tak wyrażę, restauracji Agrycoli, raczej tamtejszego terenu sportowego, potrzeba grubego wkładu gotówkowego, na który niestety znikąd liczyć nie można. Z tego też głównie powodu długi jeszcze czas nie będziemy mieli nietylko już stadjonu, ale nawet wzorowego boiska sportowego.

W jednym z numerów warszawskiej „Polski Zbrojnej" wyczytałem w tej sprawie co następuje: „Sądzimy, że lepiejby było zakładać parki i boiska sportowe, aniżeli... szpitale. Bo twierdzimy, że brak tych pierwszych wzmaga potrzebę drugich". Czyż nie jest to święta prawda? Wartałoby, ażeby nasze czynniki rządzące głębiej ten aforyzm rozważyły.

Lekka atletyka.

Vohralik, znany lekko-atleta czeski, wyjeżdża wraz ze Spartą do Hiszpanji, gdzie będzie brał udział w zawodach lekko-atletycznych.

Paddock, fenomenalny amerykański biegacz na krótkie mety, przyjeżdża na zaproszenie do Anglji do Cambridge, by brać tam udział w zawodach uniwersyteckich w maju 1922 r. Będzie on przypuszczalnie brał udział i w innych zawodach w różnych krajach Europy.

21 maja 1922 r., odbędzie się lekko-atletyczny meeting Francja — Czechosłowacja.

P. Z. L. A. prowadzi rokowania ze związkami niektórych państw ościennych, co do rozegrania międzypaństwowych zawodów.

Wielki cross-country (sztafeta) o puhar Neziere miał miejsce pod Paryżem. Bieg wygrała para Manhes-Bertholet, którzy przebyli przepisaną przestrzeń w 1 godz. 18 min. 31 sek.

Nawet w Bukareszcie budują stadjon olimpijski. A u nas?

Podstawy fizjologiczne gimnastyki szwedzkiej.

Rozszerzona klatka piersiowa, celem nadania swobody płucom i sercu; płaty mięśniowe brzuszne silne i ścisłe, by mogły utrzymać wnętrzności i narządy trawienia; ustrój mięśniowy harmonijny, lecz nie przesadny, to są cele fizyczne szwedzkiej gimnastyki pedagogicznej.

Drogi zaś ku temu użyte wypływają z następujących danych:

Rozwinięcie się płuc jest niemożliwe bez uwypuklenia t. j. rozszerzenia się klatki piersiowej i wyprostowania kręgosłupowych skrzywień. Rozszerzenie to może jednak nastąpić tylko w tym wypadku, gdy mięśnie dźwigające-żebrowe znajdą stały punkt oparcia się w tyle, muskuły ramienia będą ustalone i wreszcie, gdy mięśnie umocowujące łopatkę, przez nieustające kurczenie się, nabędą odpowiedniej sprężystości do zwalczenia działania ciężkości i zwykłych ruchów zbieżnych, które są powodem zgięcia się palców u rąk i spłaszczenia klatki piersiowej.

Dowiedzioną jest rzeczą, że na rozwój części kurczącej się (zabarwionej) muskułu, wywiera wpływ objętość ruchu.

Jeżeli odbywa się ciągłe skracanie (t. j. ruch dośrodkowy) mięśnia, to punkty zaczepienia tegoż dążą do zbliżenia się, ponieważ część kurcząca się mięśnia, przyzwyczajona do ruchu dośrodkowego, zmniejsza swą długość.

Gdy zaś przeciwnie, mięsień wykonuje ruch odśrodkowy (t. zn. wydłuża się), gdy często ma miejsce rozsuwanie się, oddalanie punktów zaczepienia, przystosowuje się mięsień do rozciągłości ruchu i wydłuża się, przybierając w końcu długość znaczną, lecz odpowiednią.

Teraz przypatrzmy się, co się dzieje z punktami zaczepienia mięśnia, gdy ten się kurczy. Otóż zdawać by się mogło, że mięsień, n. p. dźwigający-żebrowy, kurcząc się, zamiast podnieść klatkę piersiową, przyciągnie nam ramię do niej.

Tymczasem tak nie jest. Wypływa to bowiem z prawa fizycznego, że siła dośrodkowa ciała słabszego i lżejszego, nie może zmienić położenia ciała silniejszego i cięższego. Spróbójmy bowiem rozciągnąć gumę pomiędzy bryłą żelazną, a tej samej wielkości bryłą drewnianą i dajmy się gumie ściągnąć, to zauważymy, że bryła drewniana zbliży się do bryły żelaznej, a nie odwrotnie. Gdy zaś oba końce gumy obciążymy równym ciężarem i damy gumie możność skurczenia się, to oba końce równo do siebie się zbliżą.

To samo dzieje się i w ustroju mięśniowym. Gumą jest mięsień, a bryłami żelazną i drewnianą są kości. I teraz, gdy jedna kość, będąca punktem zaczepienia mięśnia jest cięższą, lub trwalej umocowaną od kości drugiej, to przy skurczeniu się mięśnia zawsze ta druga kość zbliży się do pierwszej, a nie odwrotnie, t. j. pierwsza do drugiej. Gdy zaś obie kości są równo obciążone, to się równo do siebie zbliżą, t. zn. każda kość odbędzie taką samą drogę.

Łatwo więc zrozumieć, że zwyczajne kurczenie się mięśni, będących powodem zbliżenia się łopatek do siebie, opadania ramion i wyprostowania się kręgosłupa, muszą sprowadzić zmianę w tych mięśniach w kierunku skrócenia się tychże.

Wyprostowanie zaś ciała, początkowo wysiłkiem woli zdobyte, staje się z czasem nabytkiem stałym, nie zniewalającym już do ruchów specjalnych. To samo odnosi się też do innych partji mięśni w naszym organizmie.

Jasną więc jest rzeczą, jakich dróg używa gimnastyka szwedzka, opierając się, jak już poprzednio wspomniałem, na prawach fizjologji i anatomji człowieka, by wykształcić organizm ludzki według szematu podanego powyżej. Powoduje ona bowiem ruch dośrodkowy mięśni zanadto rozciągniętych, a ruch odśrokowy mięśni skurczonych tak, by te mogły się ugrupować tak, jak tego doskonały organizm ludzki wymaga.

Kraków. *H. Tepper.*

Dr. MIECZYSŁAW ORŁOWICZ.

USTAWODAWSTWO O WYCHOWANIU FIZYCZNEM.

I. Projekt ustawy polskiej.

Członkowie Państw. Rady Wych. Fiz. otrzymali przed miesiącem projekt ustawy o obowiązkowem wychowaniu fizycznem w Polsce, przygotowany przez Ministerstwo Spraw Wojskowych. Projekt ten miał być omawiany na posiedzeniu P. R. W. F. w dniu 3 grudnia br., na którem miał go referować pułk. sztabu generalnego, Dr Marjan Kukiel. Niestety, jednak posiedzenie to nie doszło do skutku dla przyczyny bardzo błahej, ale dla naszych stosunków bardzo charakterystycznej; oto Ministerstwo Skarbu odmówiło kredytu na pokrycie kosztów podróży zamiejscowych członków P. R.W. F., skutkiem czego posiedzenie musiało zostać odroczone na 26 stycznia 1922 r.

Celem zapoznania opinji publicznej z projektem ustawy, streszczę w niniejszym artykule jej najważniejsze postanowienia wraz z motywami, w drugim artykule, dla porównania z odnośnem ustawodawstwem zagraniczn., streszczę uchwaloną obecnie w parlamencie niemieckim ustawę o wychowaniu fizycznem w Niemczech, w trzecim wreszcie, podam garść nasuwających mi się uwag ogólnych na temat postulatów, jakie sfery sportowe wysuwają odnośnie do ustawodawstwa, które ma w Polsce unormować sprawy wychowania fizycznego i ułatwić rozwój sportu.

W motywach ustawy, która nosi tytuł «Ustawa o obowiązkowem wychowaniu fizycznem i powszechnem przysposobieniu do obrony Rzeczypospolitej» powiedziano, że »w Polsce, bardziej jeszcze niż gdziekolwiek, każdy obywatel winien być obrońcą Rzeczypospolitej. Wielka wojna, podobnie jak wojna polska, wykazały również, że skuteczna obrona narodu przed najazdem możliwą jest wtedy, o ile całe społeczeństwo uświadamia sobie dokładnie, że jest współodpowiedzialnem za losy wojny i że powinno być w każdej chwili gotowe zamienić się w żołnierzy. Utrzymanie więc pogotowia wojennego całego narodu, zarówno jak i wychowanie przyszłego społeczeństwa, t. j. dzisiejszej młodzieży do wysokich zadań obywatela-żołnierza, jest nakazem, płynącym z troski o bezpieczeństwo Ojczyzny i o zachowanie drogo okupionej wolności. — Na drogę przysposobienia wojskowego ogółu młodzieży weszły wielkie narody Zachodu, szczególnie Anglja, wprowadzając ochotnicze wyszkolenie wojskowe młodzieży przez organizacje o charakterze wychowawczo-wojskowym, oraz Francja, gdzie Senat uchwalił już projekt obowiązkowego i powszechnego wychowania fizycznego młodzieży szkolnej obu płci, przystosowanego do potrzeb wojskowości, oraz powszechnego i obowiązkowego przysposobienia wojskowego młodzieży męskiej od 16 roku życia. Obecnie już we wszystkich francuskich szkołach średnich przysposobienie wojskowe, narazie ochotnicze, prowadzi się tak, by młodzieniec, kończąc liceum, miał już wyszkolenie żołnierskie i podoficerskie. Na wszechnicach młodzież przysposabia się na oficerów rezerwy.

Względy, przemawiające za zorganizowaniem na szeroką skalę przysposobienia wojskowego młodzieży, wysłęgują w Polsce silniej, aniżeli u wielkich narodów Zachodu. Już bowiem z samych przyczyn finansowych będziemy musieli iść daleko pod względem redukcji czasu i służby w wojsku stałem i kontyngentu rekruta. Nadto wyniszczenie gospodarcze kraju wymaga rzucenia jak największej ilości rąk do pracy nad odrodzeniem gospodarczem. Zaniedbana od lat 7 praca nad kulturą narodową, której rozwój przedtem hamowany był przez zaborców, wymaga również ogólnego wysiłku i specjalnych względów. Będziemy przeto dążyli do powszechnego i obowiązkowego wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, jak we Francji, nietylko po to, ażeby wyszkolenie w wojsku stałem trafiało na grunt przysposobiony i dawało w krótkim czasie pełne rezultaty, lecz po to także, ażeby dla części młodzieży zastąpić tem przysposobieniem wojskowem służbę w wojsku stałem w ogólności.«



Z MATCHU O MISTRZOSTWO WĘGIER M. T. K. — F. T. C. 2:0.
Niebezpieczny moment pod bramką M. T. K. Rzut Pataky'ego głową.

Aczkolwiek zatem ustawa ma przedewszystkiem na oku cele militarne, stwierdza jednak w jednym z naczelnych paragrafów, »że zadaniem wychowania fizycznego jest rozwijać w młodzieży płci obojga zapomocą odpowiedpowiednich ćwiczeń władze duchowe i fizyczne, potrzebne każdemu, aby stać się we wszystkich dziedzinach pracy dzielnym obywatelem Rzeczypospolitej, a w potrzebie jej mężnym i wytrwałym obrońcą.«

Ustawa dzieli się na trzy ustępy, z których pierwszy dotyczy *obowiązku wychowania fizycznego*. Według art. 3. do programu wszelkich typów szkół ma być wprowadzone wychowanie fizyczne młodzieży obojga płci od 14—21 roku życia. Młodzież w tym wieku nieuczęszczająca do szkół, otrzyma wychowanie fizyczne na kursach i w obozach, zorganizowanych przez czynniki rządowe, samorządowe, oraz przez stowarzyszenia. Od obowiązku tego można być zwolnionym tylko na podstawie świadectwa niezdolności fizycznej. Statuty stowarzyszeń, w których młodzież nieuczęszczająca do szkół przechodzić może systematyczne kursy wychowania fizycznego według programów obowiązujących w szkołach państwowych, zatwierdza Ministerstwo Spraw Wewnętrznych, po zasięgnięciu opinji Rady Wychowania Fizycznego, a stowarzyszenia

te obowiązane będą przedkładać co roku sprawozdania i budżety interesowanym ministerstwom, natomiast będą miały prawo do subwencji rządowych. W szkołach prowadzonem będzie wychowanie fizyczne przez nauczycieli, poza szkołami przez specjalnych instruktorów. Kontrolę wychowania fizycznego w szkołach przeprowadzać będzie Ministerstwo Oświaty, poza szkołami Ministerstwo Spraw Wojskowych i Zdrowia. Przy Min. Zdrowia Publ. działać będzie Rada Wychowania Fizycznego, przy udziale reprezentantów zainteresowanych ministerstw, do zakresu działania której należeć będzie: a) ustalenie zasad i metod wychowania fizycznego, b) opinjowanie stowarzyszeń wychowania fizycznego, c) ustalenie warunków, jakim zadośćuczynić mają instruktorowie wychowania fizycznego, e) inicjatywa co do wszechstronnego popierania wychowania fizycznego.

Rozdział drugi traktuje *o powszechnym obowiązku przysposobienia młodzieży męskiej*, któremu ma być ona poddaną od roku, w którym dana jednostka kończy lat 16, aż do czasu powołania do służby wojskowej. Jego zadaniem będzie dać młodzieży gotowość moralną i sprawność fizyczną, wiedzę i umiejętności, potrzebne do spełnienia obowiązku żołnierskiego i osiągnięcia w czasie krótkiej służby w szeregach, stopni podoficerskich i oficerskich. Przysposobienie to odbywać się będzie w szkołach, pod fachowem kierownictwem instruktorów wojskow., którymi mogą być też wojskowi z rezerwy, nadto na kursach i w obozach, organizowanych przez władze państwowe i samorządowe, oraz stow. o charakterze wojskowo-wychow. I tu kierownikami będą instruktorowie wojskowi, którymi mogą być oficerowie rezerwy. Obywatele, którzy zyskają świadectwo przysposobienia wojskowego, mogą na podstawie rozporządzenia Ministra Spraw Wojsk. uzyskać pewne ulgi i uprawnienia, które polegać będą na szybszem osiągnięciu stopni podoficerskich i oficerskich, oraz na skróceniu czasu służby w szeregu przez wcześniejsze urlopowanie.

Rozdział trzeci traktuje o *uzupełniającem przysposobieniu wojskowych mężczyzn*, należących do rezerwy, które ma zachować ich gotowość bojową i rozwinąć nabyte w czasie służby wojskowej wiadomości. Odbywać się ono będzie w specjalnych stowarzyszeniach, pozostających pod kontrolą M. S. W., a prowadzonem będzie, albo przez instruktorów wojskowych, albo przez specjalnie w tym kierunku wyszkolonych oficerów i podoficerów rezerwy. Uprawnienia osób, które przeszły uzupełniające przysposobienie wojskowe, polegać mogą na awansie z chwilą powołania do szeregów, lub na zmniejszeniu przepisanej ilości ćwiczeń bojowych.



KLASYCZNA PIRAMIDA.
Wykonana z okazji 27-let. jubileuszu Tow. Gimn. w Antwerpii.

W artykułach końcowych stanowi projekt, że świadectwo wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego, ma dać ubiegającemu się o posadę w służbie państwowej lub komunalnej pierwszeństwo przed innymi, zaś dla stow. czynnych przy wykonaniu tej ustawy, osobne rozporządzenie ministerjalne określi ulgi podatkowe.

Projekt ustawy przewiduje zatem wychowanie fizyczne młodzieży szkolnej, tak dziewcząt jak chłopców, idące równolegle z powszechnem przymusowem nauczaniem, a rozciągającem się poza szkołą powszechną na wszelkie zakłady naukowe średnie, zawodowe i wyższe. Czynnikiem kierowniczym w tej dziedzinie będzie z natury rzeczy Min. Oświaty przy współudziale Min. Zdrowia z punktu widzenia zdrowia narodu, a Min. Spraw Wojsk. z punktu widzenia obrony narodowej. Natomiast kierownictwo przysposobienia wojskowego młodzieży z natury rzeczy spoczywać będzie pod względem fachowym w ręku Min. S. W. Przysposobienie wojsk. młodzieży musi być objęte ogóln. programem szkolnym, przyczem współdziałać winien czynnik wychowawczy szkolny i fachowo-wojsk. W zastosowaniu powyższych zasad ma powstać w każdym zakładzie szkolnym, średnim, zawodow. lub wyższym Legja Młodzieży tego zakładu, podlegająca pod względem wychowawczym kierownictwu zakładu, a dowodzona przez wojskowego w czynnej służbie, wzgl. rezerwy. Oddziały wojsk. dostarczą każdej Legji instruktorów, wypożyczą niezbędną ilość broni, amunicji i materjału, umożliwią korzystanie ze strzelnic, boisk, placów ćwiczeń, zorganizują popisy i dbać będą w ogólności o techniczne wyszkolenie sekcji. — Przysposobienie młodzieży męskiej rozpoczynającej 17 rok życia, a nieuczęszczającej do szkół, pozostawionem będzie organizacjom harcerskim, strzeleckim i innym, pracującym pod nadzorem i fachowem kierownictwem wojska. Nad neutralnością polityczną organizacji wojsk.-wychow. czuwać będzie Min. Spraw Wewn. Formacje ćwiczebne, wystawione przez tę organizację, korzystać będą z pomocy wojska w tym zakresie, jak Legja Mł.

O ile wychowanie fizyczne i przysposobienie wojsk. młodzieży męskiej ma charakter obowiązkowy (zwolnieni są tylko fizycznie niezdolni), o tyle uzupełniające przysposobienie wojsk. mężczyzn ma tylko charakter fakultatywny.

O znaczeniu tej ustawy w praktyce mówić dziś trudno. Zależeć to będzie od programu, jaki wstawi się pod ogólne pojęcia »wychowanie fizyczne« i »przysposobienie wojskowe«, oraz jak ona będzie przeprowadzoną poza szkołą. Trudności we wykonaniu ustawy będą też niemałe z braku odpowiednich ludzi, boisk, przyrządów itd. Ogólne uwagi odkładam do III. art., a w II. streszczę obow. ustawę niemiecką.

Potrzeba uświadomienia sportowego.

Po zawodach międzypaństwowych Polska — Węgry przestanie się u nas pisać i mówić o footballu i sportach letnich. P. Z. P. N. i Związki okręgowe użyczą sobie 3 miesięcznego i zasłużonego czy niezasłużonego spoczynku i we wszystkich salach balowych będzie można znaleźć całe zastępy tych, których miejscem w lecie zielona murawa, wolne pole, świeże powietrze. Bardzo małą ich część można spotkać na saneczkach, wycieczkach narciarskich, nieco więcej już na ślizgawkach. Schadzać się i omawiać zasady i cele sportu, o tem kluby i wogóle nikt nie myśli. Rok 1921 jest w sporcie polskim przełomowym. W każdej mieścinie, w każdym zaułku, jak grzyby po deszczu wyrosły kluby sportowe, hołdujące jedynie i wyłącznie footballowi: większe, już dawniej powstałe kluby, ale tylko niektóre, wciągnęły w plan swojej pracy także lekką atletykę, zastępy widzów na zawodach obu kategorji wzrosły kilkakrotnie, nawet prowincja liczy dzisiaj widzów na zawodach footballowych na tysiące, wydaje się kilka czasopism sportowych, urządza pierwsze zawody o mistrzostwo Polski i międzypaństwowe. Wzrost publiczności na zawodach sportowych spowodował także wszystkie dzienniki, że poświęcają sportowi mniej lub więcej miejsca, ale krytyka w tychże zawsze cuchnie stronniczością, lub jakiemś dziwnem uprzedzeniem do którejś ze stron współzawodniczących. W pisemkach prowincjonalnych razi też gruba niefachowość. Ale nie o to chodzi. Każdy dokładny obserwator z łatwością stwierdzi, że publiczność, jak i sami uczestnicy zawodów, są bardzo mało sportowo wyrobieni. Publiczność chodzi na zawody footballowe albo dlatego, że brak jej innego zajęcia, a takich dzisiaj jest bardzo wielu, albo dlatego, że zazwyczaj olbrzymie afisze są reklamą, zapowiadającą widowisko niepowszednie, albo wreszcie dlatego, że to dzisiaj modą się stało i skoro tylu idzie, to ten lub tamten nie chce pozostać w tyle i także idzie. Bardzo często się zdarza, że odchodzący z takich zawodów informują się dopiero, kto zwyciężył, a nawet jeszcze dziwniejsze pytania się zadaje jak np. co ten robił, który tak po boisku uganiał i wciąż świstał etc. Przeważająca część zaś idzie na zawody dla samego wyniku. Znikoma tylko część szuka tam tego, co football jako sport nam dać może, emocjonujących wrażeń, powstałych przez widok dobrej kombinacji, ładnej techniki, sprytu, zwinności, wytrwałości, zgrania, ambicji sportowej, lub też wreszcie budowy i tężyzny fizycznej graczy. Ponadto zajmuje jeszcze forma i styl każdego gracza. Nie zdaje sobie sprawy z tego także bardzo wielu z naszych graczy, dla których alfą i omegą footballu jest zwycięstwo, choćby kosztem uszkodzenia cielesnego przeciwnika. Także i pod względem ambicji sportowej nasi gracze wiele pozostawiają do życzenia. Wykrzykniki pod adresem sędziego w razie przegrywania, urąganie i lekceważenie przeciwnika w razie przewagi nad nim, albo co się u nas dość często zdarza, wstawienie graczy obcych, byle zwycięstwo swoim barwom zapewnić, to się stanowczo z celem mija. Aby zwyciężać, trzeba pracować i to systematycznie i wytrwale. Zwycięstwo jest całe, kiedy się nad niem pracowało, a nie, gdy inny dla niego pracuje. I bardzo wielu jest graczy i klubów, którym trzeba to dopiero wytłómaczyć. Dlatego sądzę, że dla sportowców zima nie jest przeznaczoną na spoczynek. Sport jest czynnikiem wychowania fizycznego i każdy, kto sport uprawia, powinien sobie z tego zdać sprawę. Że tak nie jest, to smutna prawda i trzeba temu zaradzić. Tych kilka miesięcy zimowych trzeba użyć na uświadomienie tak graczy, jak i publiczności. Poszczególne towarzystwa powinny urządzać regularnie zbiórki swoich członków, na których przez czytanie ważniejszych dzieł sportowych, przez pogadanki sportowe, wreszcie przez wygłoszenie referatów, powinno się członkom uśmiadomić, do czego sport służy, jak się go uprawia i jaki cel ma. Taksamo i dla szerszej publiczności powinno się urządzać publiczne wykłady. A praca pójdzie całkiem inaczej, jeżeli się będzie miało uświadomionych graczy i publiczność. Zadanie wcale łatwe, nie wymagające zbyt wielkiej pracy. A czynnikiem najbardziej powołanym do przeprowadzenia tego, jest mojem zdaniem P. Z. N. P. i Związki okręgowe.

Rzeszów. *M. F.*

Boksowanie.

Senegalczyk Siki pobił mistrza Francji w wadze ciężkiej Journee'a, ważącego o 12 klg. więcej niż Siki.

Wyns (Anglja) z łatwością zatryumfował nad znanym mistrzem belgijskim B. Callicott.

15 rund bronił się Jeff Smits przed atakami olbrzyma M. Mc Teaguea zanim został pokonany. Publiczność nowojorska była po stronie Smits'a.

Dastillon zwyciężył z trudnością paryżanina Juliard'a.

Hobin i Tr. Charles pokazali publiczności paryskiej walkę bardzo ładną. Po kilkunastu spotkaniach zwyciężył silniejszy Hobin.

Do ostatnich senzacji Paryża należy zwycięstwo Prunier'a nad Degand'em i Niemen'a nad Pionnier'em (na punkty).

W Amsterdamie zwyciężył Sjouverman nad olbrzymem Jef de Pans w 10-tej minucie.

Mistrzem Niemiec jest Berlińczyk Breitensträter. Ma on się zmierzyć w tych dniach ze Szwajcarem Bohrer'em.

Kolarstwo.

Chapman zdobył w Paryżu nagrodę Contenet'a bijąc mistrza Francji Seres'a. Znany rekordzista Linart utrzymał się na trzecim miejscu. Chapman przejechał w godzinę (za prowadzeniem motoru) 66 klm. 825 m.

Zawody o mistrzostwo świata w jeździe na kole. Union Cycliste Internationale powierzył Angielskiemu Związkowi Kolarskiemu organizację zawodów o mistrzostwo świata w jeździe na kole, które to zawody odbędą się w Liverpoolu dn. 28 i 29 lipca 1922 r. Czy nasz Związek Kolarski wie coś o tem?

Sześciodniowe wyścigi w Nowym Yorku wygrała para francusko australijska Brocco - Goullet, przebywając przestrzeń około 4000 klm. Za niemi przybyli: Rütt-Coburn i Lawrece-Thomas.

W Pekinie (Chiny) zwyciężył Belgijczyk Laurent, mistrza Chin Li-Hio-Chuin'a. Zwycięsca przebył przestrzeń 56'6 klm. w 2 godz. 10 min.

Na zawodach międzynar. w Brukseli, bieg amerykański na 100 klm wygrali bracia Wynsdau.

RUGBY.

Mistrzem Paryża na r. 1921 jest Racing Club de France, drugie miejsce przypadło C. A. S. G. po zwycięstwie nad Olimpique (48 : 0).

Doroczny match pomiędzy teamami uniwersytetów Oxford i Cambridge dały zwycięstwo pierwszemu w stosunku 11 : 5.

Z cyklu: „Zima“.

I.

Piękność i zdrowotność sportów zimowych.

Aczkolwiek nieco zapóźno zabrały się towarzystwa narciarskie i łyżwiarskie do konkretnej pracy, zapowiada się obecny sezon zimowy o wiele lepiej, niż dotychczasowe. Liczne dość posiedzenia i zjazdy kompetentnych czynników dowodzą, iż wreszcie zrozumiano potrzebę ujęcia sportów zimowych w całej Polsce w pewne ścisłe ramy, roztoczenia opieki nad młodemi gałęziami tego sportu i wyznaczenia programu pracy na bieżący sezon. Dlatego, chcielibyśmy zwrócić uwagę, tak sportowców, jak i szerokich mas publiczności na piękno i zdrowotność sportów zimowych.

Sporty zimowe posiadają jakiś szczególny czar i prawie zagadkową siłę przyciągania, którą zrozumieć mogą ci, którzy je uprawiają. Kto bowiem zazna raz uroku błyskawicznej jazdy saniami po spadzistej drodze, lub też ogląda piękno krajobrazu zimowego, przebiegając na nartach przez trudno dostępne czasem królestwo gór, ten pewnie nie szybko z nim się rozłączy. Nie dające się opisać piękno przyrody w zimie, góry pokryte śniegiem, mieniącym się wszystkimi kolorami tęczy, przyciągają do siebie każdego, kto tylko potrafi odczuć piękno natury.



Z oficerskiego kursu narciarskiego w Zakopanem pod przew. mjr. inż. Bobkowskiego. — Przewożenie rannego na saneczkach z nart.

Piękno zimy i jej krajobrazu odczuwano już z dawien dawna i sporty zimowe należą może, obok polowania, do najstarszych sportów. Do sportu jednak w pełnem tego słowa znaczeniu, a więc do środka fizycznego rozwoju, jakoteż duchowego, na tle piękna przyrody, a nietylko zabawy, doszły one dopiero przez rozwój sportu narciarskiego. Przez wynalezienie bowiem i zastosowanie ich uzyskano znakomity przyrząd do sportów zimowych.

Jest to jedna, lecz nie jedyna przyczyna, której sporty zimowe zawdzięczają wzrost i obecny stan. Prawda, że wielce wpłynęło na rozwój tychże, uznanie ich dodatniego wpływu na fizyczny i duchowy rozwój młodzieży, która uprawiając w innych porach roku óżne sporty na wolnem powietrzu, nie omija sposobnościrwykorzystania zimy, lecz i inne specyficzne przyczyny złożyły się na spopularyzowanie tychże.

Chcemy tu zwrócić uwagę na hygieniczne, a więc zdrowotne znaczenie ich, jakoteż szczególny wpływ na fizyczny rozwój, który stawia je na pierwszym planie przed innymi, z wyjątkiem może sportu pływackiego.

Powyżej wskazaliśmy, jaki urok mają sporty zimowe, uwydatniając piękno krajobrazu zimowego. Podkreślając bowiem czar zimy i odsłaniając nieznane widoki, rozbudzają poczucie piękna przyrody, skierowywują myśl i oko obserwatora do głębszego wniknięcia w to piękno, do odczucia i zrozumienia go i dają mu możność bezpośredniego obcowania z naturą w całym jej majestacie. I na tem właśnie polega estetyczne znaczenie i wpływ sportów zimowych.

Abstrahując jednak od tego — wszak odczucie piękna przyrody jest bezwarunkowo indywidualnem i nie da się o niem wypisać stałych dogmatów — chcemy przedewszystkiem zwrócić baczną uwagę na wpływ sportów zimowych na konstrukcję organizmu i zdrowotność. A więc w pierwszym rzędzie doniosłe znaczenie ma klimat. W górach jest mniejsze ciśnienie powietrza i skutkiem tego jest ono stalszem i odpowiedniejszem dla sportów. Również powietrze w górach jest w zimie łagodniejszem, niż w dolinach, jest czystszem i suchem, podczas gdy na nizinach roztaczają się przeważnie niezdrowe mgły. Czyste, górskie powietrze zapobiega nabyciu katarów i ułatwia działalność skóry, skutkiem czego ciało się hartuje i staje się mniej wrażliwem na zmiany temperatury. W ten sposób, gdy już sam pobyt w podobnych warunkach wpływa uzdrawiająco na ludzki organizm, jak zbawienną jest działalność jego dla uprawiających sporty w tych warunkach.

Jak każdy sport, wymagają też i zimowe sporty wzmożonej działalności poszczególnych muskułów i rozwijają jednostronnie pojedyncze muskuły, lub ich grupy. Sporty zimowe angażują równocześnie prawie wszystkie i to nietylko muskuły członków, lecz także wzmacniają muskuł serca, oraz płuca. Wypada tu jednak zwrócić uwagę na wpływ gór na serce.

Serce bowiem męczy się w górach o wiele bardziej i szybciej, skutkiem tego sporty zimowe są dostępne wyłącznie dla ludzi sercowo zdrowych. A nawet sercowo zdrowi nie powinni zbytnio forsować, gdyż szczególnie przy dłuższych turach daje i im się odczuć pewne zmęczenie.

Sporty zimowe wymagają racjonalnych treningów pod okiem fachowców i wyłącznie przy pomocy licznych ćwiczeń można uzyskać w nich pewien stopień. Uprawiający sporty zimowe muszą oswoić się przedewszystkiem z grożącemi im na każdym kroku niebezpieczeństwami, jakoteż i przemęczeniem. Obydwa te czynniki dadzą się usunąć jedynie przez zupełne opanowanie wszystkich muskułów, a do osiągnięcia tegoż prowadzi jedynie ustawiczne i mozolne ćwiczenie w coraz to trudniejszych warunkach. Skutkiem opanowania muskułów wyrabia się pewność ruchów, przy zachowaniu jednak wszelkiej swobody niemi, a dalej odwaga i przytomność umysłu. Odgrywają one wybitną rolę w sportach zimowych, a w szczególności w narciastwie. Narciarz bowiem naraża się prawie stale na liczne niebezpieczeństwa i w każdej chwili musi być przygotowany do walki z przyrodzonemi siłami, nieraz do walki o śmierć lub życie. Również i sport saneczkowy dostarcza wiele niebezpieczeństw, najmniejszy bowiem kamyk lub gałęź mogą spowodować nieobliczalne następstwa. Dla tego też bezgraniczna odwaga i bezwzględna przytomność umysłu są niezbędnie koniecznemi cechami dobrego sportowca, obok rozwagi i roztropności,

które dyktują mu, kiedy i których niebezpieczeństw ma nikać, a którym stawić czoło.

Na tych więc czynnikach polega zdrowotność sportów zimowych i bezwątpienia spełniają one pierwszorzędne zadanie, gdyż wzmacniając siły i zdrowie, rozwijając odwagę i siłę, wyrabiają pewność siebie i akkomodują do ciężkich warunków codziennego życia. (C. d. n.)

Kraków. *Władysław Molkner.*

Nasz egzamin z piłki nożnej.

Pierwszy nasz występ zagraniczny, który tym razem nie był już tylko próbą sił jednej drużyny, lecz próbą naszych najlepszych w dziedzinie footballu, wypadł dla nas pomyślnie, wyrażę się nawet silniej, skończył się naszym sukcesem. Bo jeśli zważymy, jak gruba różnica dzieli nas od Węgrów, którzy o całe dziesiątki lat wyprzedzili nas w rozwoju sportowym, jeśli następnie weźmiemy pod uwagę, że drużyna nasza staje na boisku zmęczona dwudniową podróżą, jeśli dorzucimy do tego termin zawodów, który dla polskich piłkarzy był choćby już z tego względu niewygodny, że wypadło im pierwszy raz grać w zimie, to przyznać musimy, że wynik 1:0 dla Węgrów świadczy o wielkiej wartości naszej drużyny i jej wysokim poziomie.

Z luźnych wiadomości, jakie mnie dotychczas doszły, dowiedziałem się, że Węgrzy wystawili przeciw nam reprezentatywkę słabszą, bez Ortha, Pataky'ego i obydwu skrzydłowych. Przyznam się, że fakt ten niemile mnie razi, jest to bowiem coś jakby lekceważenie naszej reprezentacji, po której nie spodziewali się oni gry nadzwyczajnej. Lekceważenie to mogło być dla nich bardzo niepomyślne w skutkach, jak to widzimy z wyniku. Drużyna nasza, gdyby bodaj o jeden dzień wcześniej przybyła do Budapesztu, jestem święcie przekonany, że byłaby pobiła Węgrów. Jeszcze raz bowiem stwierdzam, że tylko zmęczenie naszych zapewniło Węgrom zwycięstwo. Z powyższego wyłaniają się dwie nauki: 1) dla nas, ażebyśmy przy wyjazdach związanych z przebyciem kilku granic państwowych, wybierali się troszkę wcześniej, jeżeli mamy zamiar swojej drużynie, lub poszczególnym sportsmenom zapewnić jaki taki odpoczynek przed zawodami, 2) dla Węgrów, ażeby przestali nas już lekceważyć, gdyż czasy niemowlęce naszego footballu minęły bezpowrotnie.

Przystępując do oceny naszej drużyny, z radością stwierdzamy, że pokładanych w niej nadziei nie zawiodła. W miarę swych sił i możności, broniła godności naszego footballu i obroniła ją. Zasługą to ogromną ze strony naszych graczy, którzy nie pomni na nic, dokładali wszystkich swych sił, zmobilizowali całą swą ambicję, ażeby wynik uzyskany przez nich był zaszczytnym dla polskiego sportu.

Zdaliśmy zatem egzamin i czekamy śmiało na dalsze jego rezultaty. Wolno nam sądzić, że wreszcie otworzą się oczy panom z zachodu, szczególniej zaś tym z Wiednia i Czechosłowacji, którzy przyzwyczaili się nas traktować zawsze jako coś gorszego od siebie, którym łaskę się robi, jeśli się z nimi współdziała. Zarozumiałość wiedeńczyków znaną nam jest jeszcze z przed wojny, a nawet niedawno temu odczuć nam ją dano (sprawa matchu Cracovii z Waffem i Admirą). – Czesi również nie bardzo się kwapią z przyjazdem do nas, a jeśli coz łaski poślą, to w każdym razie nic przedniego. Przypuszczam jednak, że obecnie sąd tak jednych, jak drugich trochę się zmieni i zaczną nas oni inaczej cenić.

KNUDSEN.

NAUCZANIE ĆWICZEŃ.

(Pat. z „Tygodnik Sportowy" Nr. 7, 12, 19, 26 i 29).

VI.

Przysiad głęboki ze wspięciem. Wykonywa się identycznie, jak ćwiczenie wyżej opisane, doprowadzając tylko zgięcie kolan do maksimum. Początkujący wprawiają się podparłszy się rękami w sporób wyłuszczony w „przysiadzie", ponieważ utrzymanie postawy jest bardzo trudnem.

Przysiad głęboki jest bodaj najlepszem ćwiczeniem uelastyczniającem nogi, wzmacniającem ich mięśnie wyprostne, zmuszając do maksymalnych skurczów i rozkurczów. Dzięki niemu osiąga się ładny, sprężysty chód i dobry doskok, dlatego też powinien być często przerabiany. Przećwiczać przysiad głęboki można i należy w tempie wolnem i szybkiem

Rys. 7.



Przysiad ze wspięciem w rozkroku.

Przysiad ze wspięciem w rozkroku. Podczas zginania kolan należy ciało przenieść więcej do przodu na palce nóg, niżeli w zwykłem wspięciu, a same kolana odciągnąć jaknajdalej nazewnątrz; pięty przytem unoszą się wysoko nad podłogą. Zaletą tego ćwiczenia jest, że mięśnie przywodzące znacznie więcej się rozciągają, niż w przysiadzie zwykłym. z tego przysiadu należy uczyć początkowo z oparciem rąk.

Przysiad ze wspięciem w wykroku skośnym. Po wykonaniu wykroku skośnego i wspięcia, ugina się kolana, zwłaszcza tylne, jak najdalej na zewnątrz. Dla utrzymania estetycznego wyglądu, lepiej jest tułów nieco cofnąć na tylną nogę, w przeciwnym bowiem razie, t. j. kiedy ćwiczący pochyla się ku przodowi, spoczywając więcej na nodze wykrocznej (przedniej), kolano nogi postawnej (tylnej) skierowuje się do środka i ćwiczenie szpetnie wygląda.

Ze zdolnymi i wyćwiczonymi uczniami można to ćwiczenie przerobić w nieco odmiennej formie, a mianowicie: bez zginania tułowia do boku, lub do tyłu, przenosi go się podczas wykonywania przysiadu, zachowując pionowe położenie względem podstawy, zupełnie na nogę postawną, która przytem musi być więcej zgięta od nogi wykrocznej. Uczą się ćwiczący przysiadu w wykroku skośnym, prostując kolejno nogi w głębokim przysiadzie, skośnie do przodu. Wszelkie zginania tułowia i obroty miednicy w tym ćwiczeniu, są błędnem.

Unik z oparciem. Jedną, zupełnie wyprostowaną nogę, przenosi się do tyłu, a niezbyt wielkie zgięcie następuje w kolanie nogi postawnej. Ponieważ cofnięcie nogi w stawie biodrowym uniemożliwia więz trójkątny stawu biodrowego, to uskutecznia się ono przez taki obrót miednicy, przy którym kąt pochylenia (inklinacja) by się powiększył. Dokonywa tego ćwiczący, albo przez zgięcie grzbietu, czyli zgarbienie się, albo przez pochylenie tułowia do przodu. Najłatwiej byłoby wykonać, utrzymując jednocześnie równowagę, przez pochylenie tułowia do przodu, w stawie biodrowo-udowym nogi postawnej, albo przez przesunięcie dolnej części ciała i uwypuklenie części lędźwiowej. Plecy przytem się zaokrąglają, a głowa opada do przodu. Łatwo może się

Reasumując powyższe musimy stwierdzić, że w piłce nożnej dochodzimy już do tego poziomu, który się zwie dobrym. Oby tak jeszcze poszło w innych działach sportu, a możemy być pewni, że na Olimpjadzie paryskiej nie będziemy już tylko kopciuszkiem.

Warszawa. *Ad. Burghardt.*

Nasze władze a sport

Jak to rozumieć? Przed dwoma miesiącami wniósł zarząd klubu sportowego „Lauda" statut do krakowskiego Województwa z prośbą o zatwierdzenie. Po dwóch miesiącach odesłany został z powrotem z rezolucją „że nie odpowiada w zupełności wymogom § 4. ust. z 15. listopada r. 1867 Dz. u. p. Nr 134.

Statut nowopowstałego klubu sportowego „Lauda" został dosłownie odpisany ze wzorowo opracowanego statutu „Cracovii", a zatwierdzonego przez c. k. Namiestnictwo we Lwowie dnia 20 listopada 1910 r. L. XIII. 4993/1. — Komentarze zbyteczne.

Nadesłane.

Związek Strzelecki we Lwowie zawiadamia swych członków i młodzież uprawiającą sporty, że z dniem 1-go stycznia 1922 r. rozpoczyna urzędowanie nowo założony klub sportowy, zorganizowany przez fachowych sportowców; członków Zw. Strz. Lokal klubu mieści się przy ul. Zielonej l. 7. prawy part. Wpisy na członków od 1-go stycznia 1922 r. przyjmować będzie sekretarz we wtorki i piątki w lokalu klubu od 6 do 7 wiecz. Z wiosną 1922 r. uruchomione zostaną 4 sekcje sport. a mianowicie sekc. piłki nożnej, lekko atletyczna i sportów zimowych.



Moment z matchu drużyn kobiecych Anglja — Francja 1:1.

Odpowiedź
na „Echa matchu A. Z. S. — W. K. S." w Warszawie.

Sezon zimowy w sporcie, specjalnie daje się we znaki tym korespondentom, którzy uważają, iż bez określonej ilości wierszy nadesłanych przez nich, numer żaden obyć się nie może.

Wychodząc z tego założenia, trzeba oczywiście nieraz walczyć z trudnościami nieprzezwyciężonemi i w rezultacie uciekać się do powtarzania rzeczy oklepanych (nawet w naszej ubogiej literaturze sportowej), ewentualnie do wynajdywania senzacji w guście:.. „Zatarg Po-

---

czytelnik domyśleć, że ten sposób wykonania, przy którym zatraca się postawa zasadnicza, jest błędnym. Prawidłowo ustala się równowagę przez pochylenie do przodu całego ciała w stanie skokowym nogi postawnej. Uwypuklenie się lędźwi jest wówczas minimalne, głowa się cofa i ustawia należycie, klatka piersiowa się uwypukla, a część piersiowa grzbietu prostuje się jak podczas rozpoczęcia skłonu tułowia do tyłu. Zgięcie kolana można zwiększyć, przerabiając ćwiczenie na ławeczce, ustawionej w odległości około 20 cm. od drabinek szwedzkich, o które ćwiczący opiera się rękami.

Nogę zakroczną opiera się zazwyczaj o podłogę palcami, a chcąc powiększyć zgięcie nogi postawnej bez pomocy ławeczki, stawia się pełną stopą, z palcami zwróconemi na zewnątrz. W obu wypadkach noga musi być zupełnie wyprężoną.

Postawy nóg. Przerabiając postawy nóg, należy pamiętać, że:

1). Przy przyjmowaniu jakiejkolwiek postawy nóg, trzeba ciało przesunąć w kierunku nogi wykrocznej, tak, że z chwilą jej postawienia na podłogę, ciężar jego spoczywą równomiernie na obu nogach. To przesunięcie ciała wymaga pewnego ułamka czasu nawet i wtedy, kiedy się odbywa nietylko na zasadzie grawitacji t. j. opadania, lecz i z pomocą pchnięcia nogi postawnej, dlatego też nie może być ono tak prędko wykonane, jak n. p. zgięcie lub przeniesienie ręki. Nauczyciel powinien o tem pamiętać i rozkaz, taktowanie podczas zmiany postawy nóg nieco przeciągać, a nie „ciąć", jak przy ćwiczeniach rąk. Przy rozkazach ostrych, ćwiczący chcąc się dostosować do taktowania kierownika, nie mając potrzebnego czasu na przesunięcie tułowia, ogranicza się do wysunięcia nogi wykrocznej, obciążając tylko nogę postawną. Jeśli razem ze zmianą postawy nóg ma być przeprowadzone szybkie ćwiczenie rąk, to wykonywa je się w ostatniej chwili ruchu nogi.

2). Noga wykroczna powinna być tak wyprężona, ażeby stanęła na podłodze wpierw palcami, a później piętą. W ten sposób wstrzymuje się opadanie ciała do przodu, bez wstrząsu.

3). Przez skośne ustawienie nóg ciało się obniża i ćwiczący wracając do postawy zasadniczej musi unieść je z powrotem. Wykonywa on to przeważnie najmniejszym nakładem pracy, drogą najsłabszego oporu, zginając nogę postawną i przenosząc na nią poziomo ciężar ciała, a potem przez wyprostowanie kolana przenosi tułów do góry. Ten sposób jest nawskoś błędny. Prawidłowo wraca się do postawy zasadniczej wznosząc ciężar ciała na zupełnie wyprostowaną nogę postawną silnem pchnięciem palców nogi wykrocznej. Pięty muszą się pewnie i prędko złączyć.

4). Często odległość między piętami jest za mała. Jedno biodro wysuwa się przytem do przodu jak w postawie spoczynkowej, bo istotnie ciało spoczywa na jednej nodze. Również często spotykanym błędem jest wystawianie nogi nie we właściwym kierunku.

Rozkrok. To ćwiczenie wykonać można na jedno, lub dwa tempa. Z błędów najczęściej spotyka się ten, że stopa nogi wykrocznej jest za dużo zwrócona na zewnątz, a sama noga umiejscowiona nieco skośnie do przodu. Rozkrok ćwiczony na dwa tempa wymaga przyspieszonego rytmu, który umożliwia przerabianie go łącznie z szybkiemi ćwiczeniami rąk, n. p.: z rzutami.

Wykrok skośny. Najłatwiej jest uczniom odnaleść

lonia — Czarni“, „Echa matchu...“ i t. p, któreby autorowi zjednały miano człowieka, trzymającego rękę na pulsie życia sportowego w Polsce.

Zbytecznem jest nadmieniać, iż właśnie podobne „artykuły“ są przyczyną wielu zatargów międzyklubowych, a tych, którzy je popełniają, powinno się zaliczyć do rzędu największych szkodników sportowych. Panowie tacy sądzą, że wygłosiwszy na początku tyradę o swej przychylności dla klubu X, mogą potem bezkarnie urabiać mu opinię, według swego ograniczonego widzimisię. Jeżeli już niema innego wyjścia, można (w myśl ich zasady godnej) posługiwać się recenzjami, pisanemi przez ludzi zajmujących, niezależnie od tego, kierownicze stanowisko w danym klubie, a zapatrywania ich prywatne (oczywiście odpowiednio wypieczone) utożsamiać z dążeniami klubu. Gdyby taki stan rzeczy miał być usankcjonowany, żaden ze sportowców nie przyjąłby mandatu w swoim klubie, gdyż straciłby w ten sposób prawo zabierania głosu publicznie.

Na całe szczęście tak źle u nas jeszcze nie jest, przeto nie chcąc zabierać drogiego miejsca, przechodzę nad osobistemi wycieczkami p. A... B... do porządku dziennego, a uroczyste protesty i „publiczne piętnowanie“ pomijam raz na zawsze milczeniem. Zwrócę jedynie p. B. uwagę, by starał się lepiej zrozumieć intencję artykułów, które zamierza krytykować, a w swych patosowych enuncjacach dobierał wyrażeń polskich (ewentualnie gdy niepodobna ich zastąpić — nie przekręcał takowych w brzmieniu cudzoziemskiem). Następnie oświecę p. B., że recenzja sportowa nie jest komunikatem Związku, a przypuszczenia korespondenta bynajmniej nikogo krzywdzić nie mogą.

Co do zarzutów łaskawie stawianych K. S. Polonia w Warszawie, to sa one tak śmieszne, że mogły jedynie wyjść z pod pióra człowieka, zupełnie nieorjentującego się w stołecznych stosunkach sportowych, przypuszczam więc, iż nikt ich prostować nie będzie.

Warszawa. *M. S.*

Umieszczając artykuł „Echa matchu“ p. A. B., oraz niniejszą „Odpowiedź“ p. M. S. — daliśmy tylko wyraz naszej wybitnej lojalności publicystycznej i zasadzie wolności słowa, krytyki i polemiki. Nie skreśliliśmy żadnego zdania lub słowa obu naszych cennych współpracowników, mimo, iż faktycznie obydwa artykuły, z powodu nieodpowiedniego tonu i nierzeczowości, nie nadawały się do umieszczenia. Uczyniliśmy to jednak również dlatego, aby drastycznie wykazać, jak nie powinna wyglądać dyskusja publicystyczna. Zamykając zatem dyskusję powyższą, prosimy tylko na przyszłość koniecznie ograniczać się w osobistych rozprawach i rezerwować raczej swe energje i zdolności dla spraw ważniejszych i pożyteczniejszych. Przypuszczamy, iż tem rozstrzygnięciem załatwimy niepotrzebny i nieproduktywny spór, toczący się o błahe sprawy. Tak p. A. B., jak i M. S. mają nierację i obaj równocześnie mają rację. Dlatego głównie ich artykuły umieściliśmy, choć nie nadawały się do druku. (*Red.*)

właściwy kierunek, a prowadzącemu sprawdzić, jeśli są ustawieni pół-wzrotem ($^1/_8$ obrotu) w stronę, w którą ćwiczenie jest przerabiane. Ażeby ćwiczących nauczyć ćwiczyć o prostej nodze, należy wykroki skośne przerabiać na dwa prędkie tempa. Na raz — unieść wyprężoną nogę, na dwa — postawić na podłogę. Przy zakrokach skośnych stawia się często nogę za dużo do tyłu (za mały skos) ze stopą zwróconą za dużo na zewnątrz, co powoduje zwrot tułowia w stronę nogi zakrocznej.

Wykrok. Przy tem ćwiczeniu zdarza się często, że stopa nogi wykrocznej zwraca się zanadto do przodu, co pociąga za sobą zwrot ciała w stronę nogi postawnej. Celem uniknięcia tego zwrotu należy podczas wykroku zachować u nogi wykrocznej położenie stopy, jakie jej nadał prawidłowy kąt w postawie „bacznej“. — Przy zakrokach, stopa nogi zakrocznej u początkujących zwraca się niepotrzebnie na zewnątrz i zmusza tułów do zwrócenia się w jej stronę*.

Przez przećwiczanie postaw nóg dążymy do osiągnięcia ładnych postaw wyjściowych dla najrozmaitszych ćwiczeń. Oprócz tego zmiany postawy nóg mogą być używane jako łatwiejsze ćwiczenia nóg na początku i na końcu lekcji. Wreszcie są one doskonałem ćwiczeniem do wyrobienia poczucia taktu, nauczania prawidłowego stawiania stopy, należytego prężenia kolana i nastopka w chodzeniu.

Warszawa. *J-a.*

Przyp. tłum. W uniku odległość pomiędzy stopami wynosić powinna 3 (trzy) stopy, a w pozostałych ćwiczeniach 2 (dwie).

Przegląd sportowy zagraniczny.

Wiedeń. Hertha — Gersthof 3:1, Ostmark — Admira 2:1, Wacker — Rudolfshügel 0:0.
Barcelona. Sparta (Praga) — F. C. Barcelona 3:2.
Fürth. Fürth — M. T. K. (Budapeszt) 1:0.
Norymbergja. M. T. K. (Budapeszt) – I. F. Nürnberg 2:1.
Berlin. Alemania — Tasmania 6:1, Union Potsdam — Nord 1:0.
Monachium. Amatorzy (Wiedeń) — Wacker 3:0, Eintracht Lipsko – Sportfreunde 2:1, Amatorzy (Wiedeń) — Bayern 6:2.
Lipsko. Spielvereinigung — Eintracht 5:0, Hakoah (Wiedeń) Fortuna 3:1.
Drezno. Hakoah (Wiedeń) — Guts Must 4:1, Drezno — Wrocław 3:2.
Zurych. F. C. Neumünster — Blue Star 2:0, F. C. Zurych — Yong Fellows 1:0.
Berno. (Szwajcarja) F. C. Bern — Nordstern Bazylea 4:0, Yong Boys Berno — Aarau 3:0.
Genewa. F. C. Fribourg — Etoile 3:1.
Lozanna. Sport Lausanne — Cantonal 2:1.
Haga. Haski T. V. — Sparta 4:0, Ajax – Dortrecht 2:0.
Londyn. Aston Villa — Team wojskowy 3:1.
Madryt. Hiszpania — Portugalia 3:1.
Stuttgart. Ujpesti (Budapeszt) — Stuttgarter Sp. V. 4:0.
Augsburg. Ujpesti (Budap.) — Augsburger T. V. 5:2.

Końcowa tabela mistrzostw węgierskich.

NAZWA KLUBU	Grano	Wygrano	Nierozegr.	Przegrano	Bramki dla	Bramki przeciw	Punkty
M. T. K.	11	8	2	1	34	8	18
F. T. C.	11	8	2	1	20	7	18
U. T. C.	11	6	3	2	22	11	15
III. Dzieln. T. V. .	11	5	2	4	15	18	12
M. A. C.	11	4	3	4	9	6	11
Törekves	11	5	1	5	12	20	11
Kispesti	11	2	6	3	9	11	10
V. A. C.	11	2	5	4	8	13	9
VII. Dzieln. S. C. .	11	2	5	4	7	14	9
B. T. C.	11	3	2	6	10	11	8
Vasas	11	1	4	6	6	18	6
T. T. C.	11	2	1	8	9	13	5

Personalia sportowe.

Charigues, reprezentatywny bramkarz Francji przestał zajmować się piłką nożną. Pełni on teraz funkcję sędziego na matchach bokserskich.

Jakowski, Czech, jest obecnie filarem klubu Olimpique w Lyonie. Na zawodach przeciw Cl. Français (5:1) z 5-ciu bramek strzelonych przez Olimpique, na Jakowskiego przypadają cztery.

Camillo Castiglioni, prezydent wiedeńskiego banku depozytowego, został przez Wac wybrany członkiem honorowym. Z powodu różnicy zdań co do wysokości wkładek rocznych cały wydział dymisjonował.

Zeisler, trener Jutrzenki, który gra od dwóch miesięcy w Germanii- Schwechat, został w ubiegłym tygodniu podczas matchu z Red Star za brutalną grę z boiska wykluczonym.

Biro Julius, były gracz M. T. K. obecnie trener M. T. V. r. 1879 w Niemczech, otrzymał od związku pozwolenie grania matchów przyjacielskich w tymże klubie.

Hofbauer II. (Ostmark) prowadzi dalej jako strzelec, który najwięcej bramek strzelił w mistrzostwie.

Schaffer z Wacker (Monachjum) został za krytykę wobec sędziego Meisla na matchu ze Spotklubem, odbytym we wrześniu, przez niemiecki Związek na 3 tygodnie zdyskwalifikowanym.

Jäger, znany międzynarodowy gracz niemiecki strzelił w dotychczasowem mistrzostwie 16 bramek.

Schneider, były gracz Ostmarku, który obecnie gra w Viennie, ma zamiar z powrotem przenieść się do Ostmarku.

Häusler (Hakoah) został za obrazę sędziego liniowego na 2 miesiące zdyskalifikowanym.

Rozmaitości sportowe.

Zarząd K. S. Polonia w Warszawie postanowił zaangażować jako trenera p. G. Kimptona (Anglika) dotychczasowego trenera D. F. C. w Pradze czeskiej. Definitywna umowa zawartą zostanie w ciągu 2 tygodni.

W. Z. O. P. N. zaliczył do klasy A zarówno W. K. S. jak i A. Z. S. Rozgrywki okręgowe rozpoczną się dnia 1. marca 1922 r.

Teplitzer F. C. Cieplice, który już zakontraktował na przyszły rok Spartę, Slavię (Praga), Rapid (Wiedeń), M. T. K. (Budapeszt), I. F. C. Nürnberg (Norymbergja), F. C. Fürth (Fürth) i Wacker (Monachjum), zaangażował ostatnio znaną drużynę angielską Tottenham Hotspurs.

Sparta praska gra 1. stycznia 1922 r. z F. C. Fürth.

W Paryżu odbędzie się wkrótce międzynarodowa konferencja sędziów.

Kluby czeskie otrzymały legitymacje, uprawniające je do 50% zniżki na kolejach na całym obszarze Czecho-Słowacji. Legitymacje otrzymują te tylko kluby, które uiściły podatki od matchów. A u nas?

Zawody o mistrzostwo Europy towarzystw wioślarskich odbędą się w r. 1922 w Barcelonie.

Poł. Niemcy grały dotychczas 5 razy z Poł. Holandją. Jeden raz wygrała Holandja w Hamburgu w styczniu 1921 r. w stosunku 2:1, Niemcy cztery razy, a to 7:2, 5:0, 3:2 i 5:1.

Zawody Masaryka mają być zamienione w Olimpjadę środkowo-europejską. Mają się one odbywać rok przed i rok po Olimpjadzie światowej.

Tottenham Hotspurs oprócz matchu w Cieplicach gra w Pradze przeciw Sparcie i Slavii, we Wiedniu przeciw Rapidowi, a prócz tego w Monachjum, we Fürth i w Norymbergji.

Rapid wyjeżdża z początkiem lutego do Hiszpanji.

Hakoah (Wiedeń) gra 1. stycznia 1922 r. w Zurychu z Blue Star. Klub ten prowadzi w mistrzostwie wschodniej Szwajcarji.

Wydział światowy Związku Żydowskich Towarzystw Gimn.-Sportowych, który ma siedzibę w Berlinie, postanowił w czerwcu, lub lipcu 1922 roku urządzić we Wiedniu na nowem boisku Hakoahu Żydowską Olimpjadę. Hakoah oświadczyła w tej chwili gotowość oddania swego boiska do dyspozycji Związku. Prowizoryczny Zarząd Okręgowy rozpoczął już roboty przygotowawcze.

W Berlinie powstał zimowy stadjon sportowy. Oddano go do użytku publicznego dnia 26. XI. 1921 roku. Przy tej okazji warto zanotować jeszcze jeden fakt, który należałoby polecić uwadze naszych władz komunalnych. Mianowicie magistrat berliński zniżył podatki komunalne od dochodów z widowisk sportów zawodowych (wyścigi konne, boks i t. d.) pod tym warunkiem, żeby sporty amatorskie mogły darmo korzystać ze stadjonu. — A u nas? Niedługo magistraty będą zabierały cały dochód z imprez sportowych, kluby zaś będą musiały się zadowolić skromnym napiwkiem.

W mistrzostwie Francji w pierwszej grupie prowadzi dawny mistrz Red-Star (10 punkt.) i Racing (10 p.); w drugiej grupie C. A. S. Generaux (12 punkt.) i Olimpique (12 punkt).

Afera Kispesti ma być z końcem bieżącego tygodnia załatwiona. Dotychczasowe śledztwo prowadzone energicznie przez węg. Wydział kar i dyscypliny, wykazało w zupełności słuszność zarzutów czynionych pod adresem Kispesti. Z przedłożonej przez skarbnika wymienionego klubu księgi kasowej wynika jawno, iż wszyscy gracze otrzymywali mniejsze lub większe zapłaty pieniężne. Również i obecny kierownik sekcji przyznał, iż Kispesti utrzymywał płatnych graczy; starał się jednakowoż udowodnić, iż wszystkie kluby budapeszteńskie czynią to samo, ale nieco mądrzej. Wobec przytoczonych wyników dochodzeń jest pewnem, iż Związek Węg. wykreśli Kispesti z listy klubów a graczy uzna za profesjonałów. Sprawę komplikuje się jednakowoż otyle, iż skarbnik Kispesti zamierza wystąpić z sensacyjnemi enuncjacjami dotyczącemi profesjonalizmu drużyn węgierskich.

Celem uniknięcia przerwy w wysyłce, prosimy o odnowienie prenumeraty.

Administracja.

Wydawca, redaktor naczelny i odpowiedzialny: Dr. Henryk Leser. **Drukarnia Przemysłowa w Krakowie.**